



6月は食育月間「バランスよく食べよう」



バランスのよい食事とは…主食・主菜・副菜がそろっていることをいいます。



【主食】



ごはん・パン・めんなどを使った料理
炭水化物の供給源
主にエネルギーのもとになります



【主菜】



肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理
たんぱく質・カルシウムの供給源
体をつくる材料になります



【副菜】



野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理
ビタミン・ミネラルの供給源
からだの調子をととのえます

麺類だけでは主食(炭水化物)しかとれませんが、おかずを添えたり、つゆをアレンジすることで、他の栄養素がとりやすくなります。



果物・乳製品も忘れずに!

【果物】



ビタミン・ミネラルの供給源

【牛乳・乳製品】



たんぱく質・カルシウムの供給源

簡単!めんつゆアレンジ&手作りデザート

基本のめんつゆ

かつおや節や昆布でダシをとっためんつゆは風味がとてもいいです。煮物の調味料としても使えますよ。



材料 100gあたり 40kcal 食塩2.9g
・だし ……450ml(★だしの取り方は下記参照)
・しょうゆ ……100ml
・砂糖 ……20g
・みりん ……25ml

作り方 ①しょうゆ、砂糖、みりんをひと煮立ちさせる。
②だしに①を加えて完成。

だしの取り方(できあがり600ml)

- ①表面の汚れをふきとった昆布6gと水800mlを鍋に入れ、30分程度置いたあと、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節(12g)を入れる。
- ②沸騰したら火を止める。
かつお節が沈んだら、ペーパータオルを敷いたざるでこす。

トマトつゆ

トマトの旨味や酸味、みょうがや生姜のアクセントで食べやすく仕上がります。



材料 100gあたり 29kcal 食塩1.3g
・トマト ……1個
・みょうが ……1本
・大葉 ……2枚
・めんつゆ* ……200ml
・おろし生姜 ……小匙1/2
※基本のめんつゆもしくは市販のストレートタイプを使用

作り方 ①トマトは角切りにする。みょうがは輪切り、大葉は千切りにする。
②めんつゆに①とおろし生姜を加えて、混ぜ合わせる。

豆乳ごまみそつゆ

豆乳と味噌の相性よく、濃厚な味わいです。豆乳みそやゴマの風味で食塩が少なくても味がひきたちます。



材料 100gあたり 87kcal 食塩1.5g
・豆乳(無調整) ……200ml
・めんつゆ* ……50ml
・味噌 ……大匙1と1/2
・すりごま ……大匙2
・ラー油 ……お好みで
※基本のめんつゆもしくは市販のストレートタイプを使用

作り方 ①めんつゆと味噌を合わせ、豆乳を何度かに分けて加えながら味噌を溶かし合わせる。
②すりごまを加え、好みでラー油を入れる。

ヘルスマイト
おすすめ!

にんじんゼリー

にんじん嫌いのお子さんでもおいしく食べられます。お子さんと一緒に作ってみるのもいいですね!



材料 1個あたり 30kcal
・にんじん ……60g(1/2本程度)
・水 ……50ml
・砂糖 ……25g
・粉寒天 ……1g
・水 ……125ml
・レモン汁 ……小匙1
・ミントやキウイ ……お好みでトッピング

作り方 ① にんじんは皮をむいてうす切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
② ①と水50ml、砂糖をミキサーにかける。
③ 粉寒天を125mlの水にふり入れて火にかけ、沸騰後5分くらい煮る。
④ ③に②を加えて煮、最後にレモン汁を加えて混ぜ、容器に入れて冷やす。

一緒に食育活動をしませんか?

鶴見区では、区役所の栄養士と食生活改善推進員(ヘルスマイト)、食育推進ネットワーク施設の皆さんが連携して食育活動を進めています。

「鶴見区食生活改善推進員(ヘルスマイト)」は、養成講座を修了された方が、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、区内の子どもから高齢者までに対し、食育の啓蒙を行っています。



令和5年度 食生活改善推進員 (ヘルスマイト) 養成講座

日時

①8月2日(水)・②8日(火)・③16日(水)・④30日(水)または31日(木)、
⑤9月5日(火)・⑥12日(火)・⑦21日(木)・⑧10月4日(水)・⑨20日(金)
各日9時30分～12時(全9回)

※④は2グループに分けて開催予定のためどちらかに出席いただきます
(日程は決定次第お知らせします)

場所

区役所2階集団検診室または3階・4階会議室

対象

区内在住で①～⑨のうち6回以上出席できる方

健康講座保健栄養コース

食育やメタボリックシンドローム対策、地域の健康づくりなどに関心のある方、一緒に学んでみませんか。食生活を中心に「健康づくり」について、総合的に学べる講座です。講座修了後、ヘルスマイトとして活躍できる方、歓迎します。

定員 18名(先着順)

申込方法 電話・ファックス・窓口
※講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号をお知らせください

締切 7月14日(金)

申込 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番
問合せ ☎06-6915-9882
FAX 06-6913-6235